

Côtelettes de porc glacées au miel

avec pois sucrés et riz à l'ail

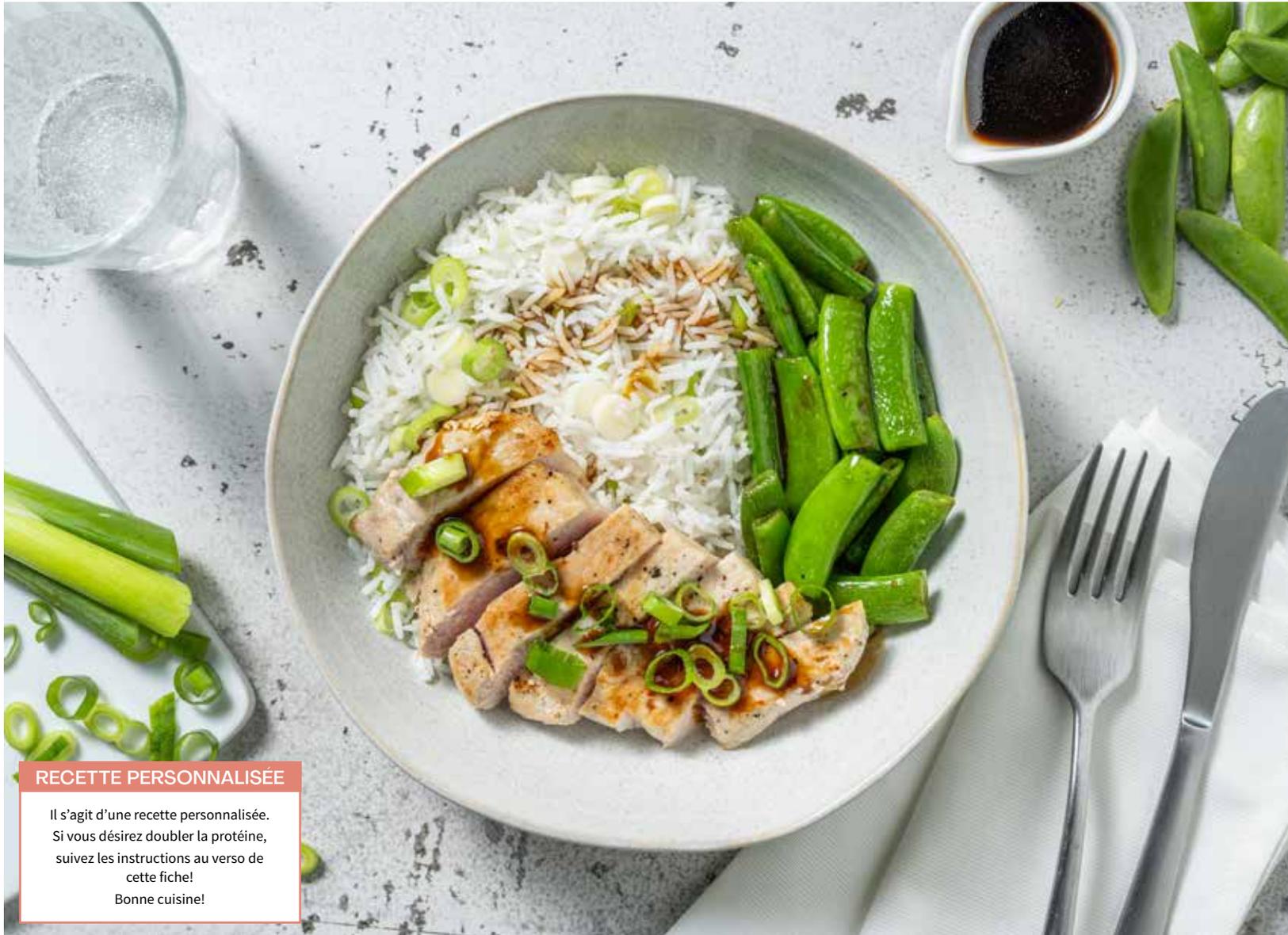
Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Riz basmati



Pois sucrés



Oignon vert



Gousses d'ail



Miel



Sauce soya



Fécule de maïs



Sriracha

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon vert	1	2
Gousses d'ail	1	2
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **riz** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les pois sucrés

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **pois sucrés** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Émincer l'**oignon vert**.

5



Préparer la sauce

- Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce soya**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**.
- Lorsque les **pois sucrés** seront cuits, ajouter le **mélange de miel** à la même poêle. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc désossées**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **porc** sera cuit, le transférer sur une planche à découper et le laisser reposer de 3 à 5 min. Trancher finement le **porc**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis remuer.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **pois sucrés**, de **porc** et de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **sriracha**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!